

વૌઠાનો વૈધ.

સંપાદક.—

વૈધ ઇન્દરલાલ.

પ્રકાશક.—

વૌઠા રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘ ત્રિજી

ડાહ્યાલાલ મ. પટેલ

આવૃત્તિ ૧ કી. નકલ-૧૦૦૦ કાલિદાસ મુદ્ર ૧૧ મે. ૧૯૮૫

કલકત્તા મુદ્રણાલય

મુદ્રક: પુરુષોત્તમદાસ કુરુક્ષેત્ર

ગિરીરોડ-અમદાવાદ.

પડતર મુલ્ય ફક્ત રૂ. ૦-૧-૦

“વૌઠાનો વૈઘ” નામની આ નાની ચોપડી ગામડાંના લોકો માટે પ્રકટ કરવામાં આવે છે. સંવત ૧૯૮૩ના વૌઠાના મેળા વખતે સ્વયંસેવકોના પડાવમાં આરોગ્ય અને ધરગથુ ઔષધો વિષે વ્યાખ્યાન થયું હતું. આ વ્યાખ્યાન વખતે કેટલાક લોકો કાગળ પર નોંધ લેતા હતા. તેથી વિચાર રકુર્યો કે ગામડાંના લોકોને આ બાબતનું નાનું સરખું પુસ્તક અપાય તો ઠીક. તે વિચારનું કૃણ આ ચોપડી છે.

લેખક ભાઈ ઇશ્વરલાલ ગામડાંના લોકોમાંજ વૈદ્ય કરનારા છે. તેઓ ‘ભીંડસેવામંડળ’ જે પંચમહાલના ભીંડોની સેવા કરી રહ્યું છે તેના વૈદ્ય છે. આમાં આપેલી વિગતો અનુભવજન્ય છે. જે ઔષધો બતાવ્યાં છે તે ઘણાંખરાં નિર્દોષ છે અને વળી વનસ્પતિનાં છે. એ ઔષધો વાપરવામાં ભય નથી, કદાચ કાયદો ન થાય; પણ નુકશાન તો થવાનું નથીજ. સૌથી મોટા વૈદ્ય તો શ્રદ્ધા છે. છતાં સમજીને દવા કરવી. શંકા પડે તો લેખક વૈદ્ય ઇશ્વરલાલને ‘ભીંડ સેવા મંડળ’, દાહોદ એ સરનામે લખી પૂછાવવું અગર કોઈ વિશ્વાસ વૈદ્યને પૂછવું.

આ નાનીશી પોથીમાં સુધારા વધારાની જરૂર લાગે છે, ટારણ કે તે ઉતાવળમાં પ્રકટ થઈ છે. પણ ઉતાવળમાં પ્રકટ કર્યું છે તેથી આ પુસ્તકની મહત્તા ઓછી થતી નથી. જે આમાં બતાવેલા ઉપાયથી એક પણ મનુષ્યની જીંદગી બચશે તો આ પુસ્તકની ઉત્તમોત્તમ સફળતા કહેવાશે, અને લેખક પેરે અમોને પણ વિશ્વાસ છે કે પ્રભુ દયાળુ છે; તેની પ્રેરણાથી લખાયેલ આ અનુભવેલા ઉપાયો હળરોને આર્શિર્વાદ રૂપ થઈ પડશેજ.

એટલે લોકોમાં આવું પુસ્તક કટલો આનંદભાવ પામે છે તે જોઈને આ આવૃત્તિ ખત્રાસ થતાં નવી છપાવીશું. તે વખતે કરવા યોગ્ય સુધારા વધારા કરશું. તેથી જે લોકો આ પોથીમાં દર્શાવેલા ઉપાયો અજમાવે તેનાં પરિણામ અમને લખી જણાવશે તો ઉપકાર થશે. વળી બીજા વૈદ્યો કે ધરગથુ ઔષધોના અનુભવ લેનારાઓ પોતાના ખાસ અનુભવેલા સચોટ ઉપાયો લખી મોકલશે તો તેમનો પ્રભુ ઉપકાર માનવામાં આવશે.

લિં.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[શત્રુગતી કોપીંગશિટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૪૪૨૩ વર્ગિક

પુસ્તકનો નામ યૌદ્ધાનો યૌધ

વિષય ૨ : ૪ : ૬

વૌઠાનો વૈધ.

આપણે દર વર્ષે વૌઠામાં મોટી સંખ્યામાં કાર્તિકી પુનમ ઉજવવા ભેગા થઈએ છીએ. આ મેળામાં આઠ વર્ષ થયાં આપને ઉપયોગી થઈ પડી આપની સેવા કરવાના પ્રયાસો સ્વયંસેવક ભાઈઓ કરે છે. તેઓ તમને અનેક રસ્તે કેળવવાના પ્રયાસો પણ કરે છે. તમને રેંટીઆની વાત કહે છે, ધર્મની વાત કહે છે, ચોકખાઈ રાખવાનું અને એલફેલના છંદમાંથી ઉગરવાનું કહે છે; તમારી ચોકી કરે છે, તમારા રક્ષણ માટે ચોવીસે કલાક ખડે પગે ઉભા રહે છે; વેઠ વગેરેના જીવનમાંથી તમારો ખચાવ કરે છે. અને તમારાં બાળકો વિખૂટાં પડી ગયાં હોય તો તેમને ખોળી, તંબુએ રાખી, તેમનાં દિલ પરનાં ઘરેણાં કોઈ ચોરી ના જાય તેવું કરી, તેમનો તમારા સાથે મેલાપ કરાવી દે છે; અને તમારામાંનું કોઈ માંદું હોય અગર થઈ જાય કે કોઈ જખમાય તો તેમનો સારવાર પણ કરે છે.

આ સારવારના વિભાગમાં મેં વૈધ તરીકે કામ કર્યું છે અને આ વર્ષે તમે ઘેર બેઠે તમારા રોગને દૂર કરી શકો એવું કાંઈક લખી આપવાની મને સૂચના થઈ એટલે રોગ અને તેનાં ઔષધ વિષે બે શબ્દ આ પોથીમાં લખ્યા છે.

પ્રકરણ ૧ હું

રોગ થવા ન દો.

પ્રથમ તો રોગ થવા ન દેવો એ ઉત્તમ વાત છે. આપણી રહેણી-કરણી એવી હોવી જોઈએ કે રોગ થાય જ નહીં. કોઈ ખાસ સંજોગોમાં આપણે સપડાઈએ અને રોગ થાય એ જૂઠ્ઠી વાત છે. તેવે વખતે ઔષધ તેથી રોગને શાંત કરીએ. બાકી આપણા દોષથી રોગ થાય નહિ એ માટે ખૂબ સાવચેત રહેવું.

પરમ કૃપાળુ પરમેશ્વરે આપણને જે ચીજની વધારે-માં વધારે જરૂર છે તે ચીજ છુટ હાથે મફત આપી છે. યા તો તેની જુજમાં જુજ કિંમત રાખી છે.

હવા અજવાળું.

આપણી કાયાને સૌથી પહેલી જરૂર હવાની અને સુરજના તડકાની છે. તમો ખેતરમાં કામે જાવ છો ત્યારે તમને આ બંને મળી રહે છે. પણ તમારાં ઘર ઘણાં ખરાં એવાં હોય છે કે ચોખ્ખી હવા અને સુરજનો તડકો છૂટથી તમને ના મળે. દહાડે તમે જે લાલ હવા અને સુરજના તડકાનો લીધો હોય છે તે રાતે અંધારીયાં હવા વગરનાં ઘરમાં ગોંધાઈ ગુમાવે છે; તેથી પહેલાં તો તમારાં ઘર હવા ઉજાસ આવે તેવાં રાખવાં.

ઢોરની કોઢ.

બીજું, તમારાં રહેવાનાં ઘરમાં જ અગર પાસે જ તમારાં ઢોર બાંધવાની કોઢ હોય છે, તે જરા દૂર જોઈએ, અને

કોઠનાં છાણવાસીદાં એ વખત નિયમિત કરતા રહેલું જોઈએ. કોઠમાં સુરજનો તડકો આવવો જ જોઈએ. જો તેવી કોઠ ના હોય તો મહીં ઝેર લેણું થાય છે. તેની અંદર માખીઓ થાય, ચાંચડ-મચ્છર ઉછરે. આ બધાં તમારાં બાલબચ્ચાંને ફેલી ખાય. જેમ ગોરો સાહેબ આપણે માટે દારૂ, મોંઘવારી ને ગુલામી લાવ્યો તેમ માખીઓ તમારા માટે પ્લેગ, કોલેરા લાવે છે અને મચ્છર તાવ લાવે છે.

પાણી.

પ્રભુના ઘરની ત્રીજી બક્ષિસ પાણીની છે, પણ તેનો ઉપયોગ કરતાં તમોને નથી આવડતું. ગમે ત્યાં ગમે ત્યારે અણુ-ગળ પાણી ઢીંચી દ્યો છો. પાણીમાં કેવાં ખરાબ જંતુઓ હોય છે તે તમારી નરી આંખે દેખાય નહિ, પણ અણુ-ગળ પાણી મારફત તમારા પેટમાં આવી તે કોલેરા, સળેખમ, વાળા વગેરે રોગ પેદા કરે છે. માટે આજથી નિયમ કરજો કે કદી અણુગળ પાણી પીવું નહિ.

અન્ન વસ્ત્ર.

જીંદગીની જરૂરિયાતોમાં ઉપલાં હવા, અજવાસ ને પાણી સિવાય તમારે અન્નવસ્ત્ર જોઈએ. ઇશ્વર કૃપાથી તે ઉપજવવાં તમારા જ હાથમાં છે. શાકપાન પણ તમે ઉછેરી શકો છો. મુળા, મોગરી, ચીસડાં વગેરે કાચાં કાચાં તમે ભરડો છો એ ટેવ સારી છે. શહેરના લોકો આ બાબતમાં ભૂલે છે. બેચાર કાચા કુમળા લીંડા ખાવાથી શરીરનો ખાંધો બંધાય છે. ઉનાળે તમે ડુંગળી ખાવ છો. એ ટેવ પણ સારી છે. એનાથી લૂ નથી લાગતી, શરીરના રસકમ

બન્યા રહે છે ને તાકાદ વધારે છે. પણ કુંગળી ફક્ત ઉનાળા માટે જ સારી છે તે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે. ચોમાસે શિયાળે તે નુકશાન કરે છે. ચોમાસે લસણ ખાવું ઠીક છે. ચોમાસામાં લસણ ખાવાથી ઘણા યે રોગને ત બારોબાર ભગાડી દે છે. પણ ઉનાળે લસણ નકામું છે. તે યાદ રાખજો.

મરચાં.

તમે મરચાં ઉપર ખૂબ ઉડ્યા હોવ છો. સમઘારણુ મરચું તમારા ખોરાકને લહેજત આપે પણ તમે તો માત્રા અતિશય વધારી દીધી છે અને કુલે અને જાંગના મૂળમાં ખેશરમા બની ઘવડયા કરો છો. આ ટેવ છોડજો.

તમાકુ.

તમાકુનું ખરાબમાં ખરાબ વ્યસન હજી તમે વેંઢાળી રહ્યા છો. અફીણનું ગંધાણુ ઓછું થતું હશે, પણ તમાકુનું વ્યસન વધતું જાય છે. આ વ્યસનમાં તમે તમારાં નાનાં બાળકોને પણ ભેળવો છો. તમાકુ એક ઝેરી ચીજ છે. તે તમારું કાળજી બાળનાર છે તેને છોડો.

ખાદી ને સ્વચ્છતા.

ખાદીને કપડે તો તમારા બાપદાદાની જિંદગી સુખમાં પસાર થઈ હતી. તમને વિલાયતીનો ખોટો મોહ લાગ્યો છે. વારંવાર ધોવાય તો ફાટી જાય એ બીકે મેલાં ને ગંધાતાં કપડાં પહેરી રાખો છો અને ખસ, ખુજલી ને ખરજવાના રોગમાં સપડાવ છો. સ્નાન પણ રીતસર કરતાં નથી. માટે શરીર ને શરીર ઉપરનાં વસ્ત્રો ખૂબ સ્વચ્છ રાખજો. શુદ્ધ ખાદીનાં વસ્ત્રો પહેરો. શિયાળામાં ખાદી ગરમી આપે છે

ને ઉનાળામાં ઠંડક આપે છે. શરીરને માફક ખાદી જેવી કંઈ ચીજ નથી. વળી તે સ્વચ્છ રહેવાની ક્ષમ્તા પાડે છે ને જીવન સાફ તથા પવિત્ર બનાવે છે.

અર્થ.

રહેણી કરણીના નિયમોમાં સૌનો સરદાર અર્થ છે. અર્થ એ આપણો જિંદગીનો પાથો છે. આપણું મનુષ્ય શરીરથી મકાન અર્થના પાયા ઉપરજ ઉભું છે. આ પાથો જેટલો બોલો ને ઠીલો તેટલી મનુષ્યની જિંદગીની સલામતી ઓછી. માણસની જિંદગી સો વર્ષની ગણાય.

અત્યારે પચાસે, સાઠે કે હમણાં ત્રીસ પાંત્રીસ વર્ષે મરતા થયા છે. એનું કારણ શું ? અર્થ નથી પળાતું તે જ છે. એવકુદ માળાપો નાના નાધડીયાને પરણાવી લેવા લે છે, અને એ લેવામાં સંતાયેલો છૂપો લાજો સંસારના મળમાં ચાંપે છે. અગીયાર અગીયાર વર્ષની છોકરી વહુ થઈને તેર કે ચૌદ વર્ષના છોકરા સાથે જુદી જુદી સુવા માંડે છે. રોજ ને રોજ બન્ને ઘસાતાં જાય છે, સંસાર હોળી બને છે. અજ્ઞાની માળાપ અને એથીયે વધુ અજ્ઞાની આ બાળકો અર્થમાં-પરદેજમાં કશું સમજતા નથી ને રોજ ને રોજ જેમ ખાવું પીવું ને ઝાડે જંગલ જવું તેમ નિયમિત વીર્યનો નાશ કરતાં જઈ પોતાના મોતને રોજ ને રોજ નજીક બોલાવવામાં આવે છે. આ પ્રમાણેનો નિયમ મારા લોખા ગામડાંના બાંધવો લઈ બેઠા છે. ગાલ ઉપર લાલીવાળો એકે જીવાન ને ધાબડીગી એકે જીવાનડી તમારામાં કેમે

કરી ખોળ્યે જડતી નથી. તમારું માંડેલું આ રોજીંદું સત્યાનાશ તમારી અને તમારાં બાળકોની જીવાનીને બે માથાવાળા ઝોડની જેમ ભરખી જાય છે. કોઈના ગાલ પીળા તો કોઈની આંખોમાં કુવા પડેલા, તો કોઈને ખાંસી ખેંચલી લાગુ પડેલી, તો કોઈને પેશાબના અગણિત ટોચો લાગુ પડેલા, તો કોઈ છોકરી ધોળી પુણી જેવી થઈ ગઈલી ને આવું જ તમારે નથીબે તમારી પોતાની જ બેવકુફીને લાધે, બ્રહ્મચર્ય નથી પળાતુ તેથી જ તમારે ભોગવવું પડે છે. જેમ સોમાંથી પોણોસો દરદ આડાની કબજીયતથી થાય છે. તેમ સોમાંથી નવાણું દરદ તો તમારા આ રોજના વીર્યનાશથી થાય છે. જ્યાં સુધી એના ઉપર તમે ધીમે ધીમે અંકુશ મૂકતા નહિ જાવ ત્યાં સુધી તમારાં શરીરમાં ઘર કરી બેઠેલા રોગો મોટો ધનવંતરી વૈદ્ય આવશે તો યે નથી કાઢી શકવાનો. આથી વધારે ખુદલું હું શું લખું ? તેજીને અણસારો બસ છે. જો નહિ સમજો તો અનેક રોગમાં સપડાઈ અકાળે મરી જશો.

તંદુરસ્તીનો એક નિયમ.

તંદુરસ્તીનો એક બીજો સામાન્ય નિયમ તમારે જાણવા જેવો છે. “રોજ બે, મહિનામાં બે ને વર્ષમાં બે.” આ શું ? તે એ કે રોજ બે વખત આડો થવો જ જોઈએ, મહિનામાં બે અપવાસ કરવા જ જોઈએ ને વર્ષમાં બે જીલાળ લેવા જ જોઈએ. આ વાત જેટલી સાદી છે તેટલી જ મહત્વની છે. ઘણા રોગોનું મૂળ કબજીઆતમાં છે અને કબજીઆતનું મૂળ વીર્યના દુરૂપયોગમાં છે.

પ્રકરણ ૨ જી.

હવે આપણે દરદની દવાની વાત કરીએ.

સાફ પેટ.

શરીરમાં આપણું પેટ કોઠારનું સ્થાન લોગવે છે. ઘણાં યે રોગનો એ કોઠાર છે. એની સાફસુફની વાત સૌથી પહેલી કરીએ. પેટ સાફ કરવાને મોટું માણસ ચાલીસ પાન સોનામુખી (સોનાપાલ) નાં, તુળશી, મરી, સુંઠ ને કુદીનાના ઉકાળામાં જરા ખાંડ નાંખી પીયે તો ખાસાં બે ત્રણ પેટ આવી પેટ સાફ થઈ જાય છે. નાનાં બાળકને અને સગર્ભા સ્ત્રીને ચોકખા દીવેલ જેવો ખીજો એકે જુલાબ નથી. બાળકને તોલો ને મોટાને અઘોળ જેટલું પાવું. મરડો આવી લોહીના ઝાડા થતા હોય છે તે ઉપર પણ રોજ દીવેલ લેવું ઘણું જ ફાયદાકારક છે.

મોટા માણસને આકરો જુલાબ લેવો હોય તો પાપડ ઉપર થુવેરના દુધનું એક ટીપું કે બે ટીપાં જેમ ખમાય તેમ મૂકી શેકી ખાઈ જવાથી પેટ સાફ થશે. જુલાબ બંધ કરવાને ખીચડી ને ઘી ખાવાં.

અજીર્ણ.

અજમો વા તોલો, જાયફળ ૧ વાલ ને હીંગ ૧ વાલની ફાકી ભરી ગરમ સહેવાતું પાણી પીવાથી અજીર્ણ મટશે. ખાકી પેટના અનેક વ્યાધિ ઉપર ખાટા લીંબુ જેવી એકે દવા નથી. માટીના એક કુલડામાં ટોચ સુધી ઠંડું પાણી ભરી તેમાં એક આખું લીંબુ નીચોવી અંદર ખાંડ કે મીઠું કશું યે નાંખ્યા વિના દિવસમાં ત્રણ વાર

પીવું. તે ને તેજ દડાડે ફાયદો થશે. પેટ તો શું પણ શરીરની બેચેની અને શરીરના બીજા અનેક ભાગો ઉપર ઢંડું પાણી ને લીંબુનો આ પ્રયોગ અદ્ભૂત છે.

કહેવત છે કે,

“તેરા ગુન તંબોલમેં ઔર લીંબુમેં ગુન બીસ,
સોલે અવગુન આમમે; ઇમલીમેં બત્તીસ.”

આંબલી ને આંબોળીયાંનો ત્યાગ કરી લીંબુ ખાવાં શરીરને માટે ઉત્તમ છે.

ઝાડા.

ઝાડા થઈ જવા એ પણ અજીર્ણ કે અપચાનો એક પ્રકાર છે. જ્યારે માણસનું પેટ કચરાથી ભરાઈ જાય છે ત્યારે દયાળુ કુદરત માતા મદદે આવે છે ને ઝાડા કરાવી પેટ સાફ કરે છે. એટલે થોડા ઝાડા થાય ત્યાં સુધી તો કશો જ વાંધો નહિ. પણ, પછી ઝાડાનો સંચો ઢીલો પડી જવાથી કે બીજા કોઈ કારણે પીડા વધે તો ઇલાજ લેવા.

પણ ઝાડા વધે નહિ તેનો ઉત્તમ ઉપાય તો કઢી પેટમાં મળ રહેવા જ ન દેવો એ છે. એને માટે કેટલાયે માણસો અણસમજથી ઘણું યે કરવાનું નથી કરતા ને ન કરવાનું કરે છે. કેટલાયે માણસો શરીરની ગટરો સાફ થાય એટલા પ્રમાણમાં પાણી જ નથી પીતા. દરેક માણસે આખા દિવસમાં અવારનવાર થોડું થોડું પીને આઠ શેર પાણી પેટમાં નાંખવું જ જોઈએ, તો જ પેટ સાફ આવે, ને શરીરના લોહીના પ્રવાહને પણ જોઈતું પ્રવાહી મળી રહે. ઓછું પાણી પીનારને મળ કળજ થાય એટલું જ નહિ

આખે શરીરે વાસ મારે ને ખરજ ખુજલી વગેરે આધીઓ થાય.

ખાવાનું ખૂબ ચાવીને થુંક સાથે એકરસ કરી ગળે ઉતારવું જોઈએ. ઘણા માણસો રોટલો દૂધમાં ચોળીને કે માણીના ઘુંટડે ઉતારે છે એ ભૂલ છે. લોજનની કોઈ પણ પ્રવાહી ચીજ લોજનને અંતે જ પીવી.

એકડું થુલાવાળું જ અનાજ ખાવું. થુલું ચાવીને ફેંકી દેવું નહિ. શરીરમાં ખાસ કામ લાગનારી ચીજ થુલું જ છે, હવે, ઝાડાના ઘણા પ્રકાર છે. સંગ્રહાણી, અતિસાર, મરડો, લોહીવાળો ઝાડો, આમનો ઝાડો વગેરે, તે બધા વેષે વિગતવાર અહીં લખી ન શકાય. પણ તમોને ટુંકમાં મનુભવસિદ્ધ જે ઉપાયો જણાવવા યોગ્ય છે તે વિષે જણાવીએ છીએ.

સફેદ પાતળા ઝાડા થતા હોય તો જયફળ ૦ા તોલો, જવંત્રી બે આનીભાર, કડાની છાલ ૦ા તોલો મંખુનાં બી બે આનીભાર, કેરીની શેકેલી ગોટલી ૦ા તોલો ૨ દાડમની છાલ ૦ા તોલો; આ બધી ચીજોને વાટી ઘુંટી મંદર એટલું જ શંખજીરું લેળવી દિવસમાં ચાર પાંચ ખત ૦ા તોલો નવટાંક મોળી છાશ સાથે લેવું.

લીલા પાતળા ઝાડા થતા હોય તો આંખાની, મંખુડાની અને શીમળાની છાલ અરધા અરધા તોલાને ખાશરે ઘસવી; તેમાં કડાછાલ ને વડની તાજી કુટેલી વડ-ચાઈ બારીક પીસી ચાર ચાર આની ભાર ઉમેરી તેમાં ૪૨૧ જરા સાકર નાંખી દિવસમાં બે ચાર વખત પાવાથી તરત જ આરામ થશે.

મરડાના લોહીના ઝાડા થતા હોય તો કાચો દાડમના દાણા, જીરું, રાજ, શંખજીરું, કડાછાલ, શીમ-જાની અને આંખાની અંતરછાલ, વિલાયતી કેલસો બધું ચાર ચાર આનીભાર લઈ વાટી ઘુંટી બરાબર એક રસ કરી મોળા દહીં સાથે દિવસમાં ચાર પાંચ વખત આપવાથી મરડો તરત મટશે. મરડાના ઝાડામાં રોજ સવારે ૧ તોલો ચોકખું શુદ્ધ એરંડીયું લેવાનું ચુકવું નહિ. અને ઉપર લખેલા પ્રયોગમાં જો એકાદ બે ચીજો હાથ લાગે તેટલાથી કામ નભાવીને ચાલુ રાખવું. કેઈ પણ પ્રકારના ઝાડા ઉપર મોળી તાજી છાશ એજ માત્ર એક ખોરાક સમજવો. ઝાડા બંધ થયા બાદ ઢીલા પોચા ચોખાની રાખ, છાશ કે દહીં નાંખી ખાવું. અંદર જરા જીરું ને સિંધાલુણ નાંખવું. મીઠું તો સદંતર બંધજ કરી દેવું.

એકલા આમના ઝાડા થતા હોય તે ઉપર ૧ તોલો કડાછાલ, ૧ તોલો ચાક, ૧ ચણાભાર અપ્રીણ ને ૪ ચણાભાર જાયફળ, આ બધું એક રસ કરી પા પા તોલો તેથી ચારગણા આંબલીના પાનના રસ સાથે દિવસમાં ત્રણ ચાર વાર પાવાથી મટી જશે.

પેટમાં કરમ-ચરમ કે સરમ થયાં હોય તો એના ઉપર કાળીજીરી ૦૧ તોલો, કીડમાણી અજમે ૦૧ તોલો ને વાવડીંગ ૧ તોલો એટલાનું ચુરણ કરી ૦૧ તોલો રોજ કાંચકીના રસ સાથે મેળવી પ્રથમ સોનાપાલીનો ઉકાળો બતાવ્યો છે તેની સાથે લેવું.

કોલેરા-કોગળીયું

આ રોગ ભયંકર છે. જેને થાય છે તે મરે છે ને બીજાને ચેપ લાગે છે તો આખાં ગામનાં ગામ ઉજડ થઈ જાય છે. માટે બહુ સાવધ રહેવું ને તાળડતોળ ઉપાયો કરી આ રોગ નાબુદ કરવો. ટાઢી કે બળ્લરૂ ચીજો ખાવી નહિ. સડેલાં ફળ ખાવાં નહિ. કેરી ટાણે પાકી કેરીઓ ખાતાં બહુ સંભાળ રાખવી. ચાંદા પડેલી, પરાણે ખાપીને પકવેલી કેરીઓ ખાવાથી પેટ બગડતાં આવા રોગ થઈ આવે છે. નીચેના ઉપાયો અજમાવવા.

નાં. ૧-મરચાંનું પાણી ને કાંદાનો રસ ઘણો જ ગુણકારી છે. હાથે પગે વીંટ આવવા માંડે તો રાઈને ખુબ ખારીક વાટી આખે શરીરે ને ખાસ કરી હાથેપગે માલીસ કર્યેજ રાખવી. છાતી ઉપર રાઈનું પ્લાસ્ટર રાખવું. ભીલામો ૧ તોલો, આંબલી ૧ તોલો, કાંદાનો રસ ૧ તોલો, કપુર ૧ ચણાભાર, ઇલ્મીટનાં કુલ ૨ ચણાભાર ને શેકેલું અપ્રીણ ૧ ચણાપુર આ બધું વાટીધુંટી મેળવી, એ મિશ્રણમાંથી ૦૧ ૦૧ તોલો દિવસમાં ચાર પાંચ વખત કુદીનાના ઉકાળા સાથે આખ્યે રાખવું. શીશામાં ગરમ પાણી ભરી આસપાસ કપડું લપેટી હાથે પગે આઠ દશની સંખ્યામાં ગોઠવી રાખવા, જેથી સેતો સેતો શેક મળશે ને ફાયદો થશે. ખાવા પીવાનું એકદમ બંધ કરી દેવું. ઉલટી થતી હોય તો તે બંધ કરવા ૦૧ તોલો ઇલ્મીટનાં કુલ, તેથી અરધું કપુર લઈ એકરસ કરી નાગરવેલના પાન ઉપર જરા જરા ચોપડી આખા દિવસમાં છથી સાત આવાં પાન

ચાવવાં. બે આનીભાર કપુરકાચલી ને તેથી અરધો અઠ્ઠલ-કરો મેળવી બુંના ગોળમાં ચાળી દિવસમાં ત્રણ વાર લેવું. આ પ્રયોગથી હેડકી પણ બંધ થશે. એક કુલડામાં પાશેર ઉપર પાણી ભરી અંદર આખું લીંબુ નીચાવી દિવસમાં ચાર પાંચવાર આખ્યે રાખવું. આ એક પરમ અમૃત છે.

નાં. ૨-આદુનો રસ તો ૧૦, કુદીનાનો રસ તો ૧૦, ડુંગળીનો રસ તો ૧૦, મધ તો ૧૦; સર્વેને કાચની ખુચવાળી બાટલીમાં એક કરી તેમાંથી ૪ રૂપિયાભાર મિશ્રણમાં ૬ રૂપિયાભાર પાણી મેળવી કોલેરાના દરદીને કલાકે કલાકે આડા ઉલટી બંધ થાય ત્યાં સુધી આપવું. આડા ઉલટી કમ થયા પછી તેટલા જ પ્રમાણમાં શક્તિ આવે ત્યાં સુધી ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવું. ખોરાક બંધ કરવો. પીવામાં ખુબ ઉકાળી ઠંડા કરેલા પાણીમાં લીંબુનો તાજો રસ થોડાં ટીપાં મેળવીને વારંવાર આખ્યાં કરવું.

નાં. ૩-કાંકચનાં બી શેકેલાં, કપુર, શેકેલ હીંગ, કાળાં મરી, કપુરકાચલી, લવીંગ, જાવંત્રી, પીત-પાપડો (ખાખરાનાં બી), લાલ મરચાં, સીંધાલુણ એ સર્વે સરખે વજન લઈ તેનું કપડછાણ ચુર્ણ બનાવી તેને લસણના રસમાં મેળવી ચણા જેવડી ગોળી કરી શરૂઆતમાં દર અરધી અરધી કલાકે બખ્ખે ગોળી આપવી. આડા ઉલટી બંધ થયા પછી ત્રણ ત્રણ કલાકે બખ્ખે ગોળી આપવી. ખોરાક બંધ કરવો. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લીંબુના રસ સાથે ઉકાળેલું ઢંડું પાણી પાવું.

નાં. ૪-પીપરમેંટનાં કુલ તો. ૧ (અંગ્રેજી નામ મેન્થોલ કીસ્ટલ), અજમાનાં કુલ તો. ૧ (અંગ્રેજી નામ થાઈમેલ કીસ્ટલ), કપુર તો. ૧ (અંગ્રેજી નામ કેમ્ફર); ત્રણેને જરાયે હવા ના જાય તેવા બુચવાળી ખાટલીમાં ભરી રાખવાથી તેનું પ્રવાહી (પાણી) બને છે. આનાં પાંચથી દસ ટીપાં ચોકખા પાણીમાં રોગ લાગુ થતાંની સાથે દર કલાકે કલાકે આપવાથી આરામ થાય છે. આ દવા કોલેરા આત્તનો હોય તે દિવસોમાં કોલેરા થતો અટકાવવા લઈ શકાય છે. રોજ પાંચ ટીપાં લેવાં. તેથી કોલેરાનો ભય રહેતો નથી.

હરસ-મસા-ખવાસીર.

હરસ-મસા જે બહાર દેખાતા હોય તો તે ઉપર ઢોરના શીંગડાના મૂળની ઘૂણી આપવી ને રોજ ૦૧ તોલો ઇંદ્રજવ થોડી ખાંડ સાથે રાતે પાણી સાથે ફાફી જઈ સુઈ જવું. દુઝના હરસ ઉપર ગરમાળાના પાનનો રસ એક તોલો, ઈસબગુલ (કંટીયુ જીરું.) ૦૧ તોલો, સાદુ જીરું ૦૧ તોલો, સાકર ને એક આખું લીંબું, આ સહુનું લેણું સેવન કરવું.

ખરોળ.

ખરોળ વધી હોય તો રોજ ૧ તોલો ખકરી કે ગાયનું મૂતર લેવું. એરંડાફળ (એરણુ કાકડા) પાકાં કે કાચાં ખાવાય તેટલાં ખાવાં.

પેસાખના રોગ.

પથરી હોય તો ૦૧ તોલો સુરોખાર, ૦૧ તોલો જવખાર, નાળીએરના ૦૧ શેર પાણી સાથે રોજ સેવન

કરવાથી ટુંક મુદતમાં નાબુદ થશે. બાળકને આ પ્રમાણ-
થી ચોથા કે છઠ્ઠા ભાગે આપવું.

પેસાળ ચઢી ગયો હોય ને ન થતો હોય તોપણ
ઉપલો જ પ્રયોગ કરવો. તે ઉપરાંત કેસુડાં (ખાખરા)નાં
કુલ તાજાં મેળવી બાફી પેદુ ઉપર બાંધવાથી પેસાળ
તરતજ છૂટશે. પેસાળના સ્થાનમાં જરા કપુર પણ મુકજો.
આ પ્રયોગ સ્ત્રી તથા પુરૂષ બન્ને માટે ચાલશે.

પુણ્ન ઉમરનાં માણસોને પેસાળનાં જે દર્દ થવાનાં
તે સોએ સો ટકા ધાતુના વધારે પડતા નાશથી, પોતાની
કુચાલ ને બેવકૂફાઈથી જ થવાનાં. એ ન થવા દેવા માટે
તો બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઈએ.

પરમીયો ઓરત સાથેના વધારે પડતા સહવાસથી થાય
છે. તેમાં જો પેસાળે બળતરા લાગી ટપકે ટપકે પેસાળ
આવી પાછળથી કે સાથે સફેત ચીકણો પદાર્થ તાર
બાંધાઈને કે પાચ જેવું લચકે જતું હોય તો તરત જ બ્રહ્મ-
ચર્ય શરૂ કરવું ને જીવતા સુધી તે પાળવાની પ્રતિજ્ઞા
લેવી. પછી નીચેનું ચૂર્ણ બનાવી દૂધ સાથે દિવસમાં ત્રણ
વાર ૦ ૦ તોલો લેવું. સોનાપાલીનો કાવો લઈ પેટ
સાફ રાખવું. ચણકબાળ ૦૧ તોલો, કાથો ૧ તોલો,
ગોખરૂ ૨ તોલા ને સુખડનું તેલ ૪૦ ટીપાં નાંખી એક-
રસ કરી ઉપર મુજબ લેવું. તેની સાથે ગજો, ગોખરૂ ને
આંબળાં સમભાગે મેળવી તેનું ચૂર્ણ ૦ ૦ તોલો, ૦
શેર દૂધ સાથે દિવસમાં બે વખત લીધામાં આવે તો
ધાતુની નબળાઈ દૂર થાય ને ધાતુ સંબંધી ઘણા રોગ
મટી જાય.

જે કોઈને પેશાબ વાટે લોહી જાય તો ઉપલી ચીજોમાં વધારામાં પીપળાની લાખ ને કુલાવેલી ફટકડી ૦ા ૦ા તોલો ઉમેરી આગળ લખેલા લીંબુવાળા પાણીમાં આપવું.

જે કોઈ માણસ નપુંસક જેવો થઈ જઈ નબળો પડ્યો હોય તો તેણે પણુ ઓછામાં ઓછા છ માસ સુધી પૂરું બ્રહ્મચર્ય પાળવાની પ્રતિજ્ઞા લઈ પછી જિંદગી પર્યંત એના ઉપર ખૂબ કાળજી રાખી નિયમ બાંધી વર્તવું ને નીચે પ્રમાણે ઇલાજ લેવો. પોતાના નબળા પડેલા એ અવયવ ઉપર રોજ મીઠું તેલ માલીસ કરી નાગરવેલના પાન બાંધી વિના છંછેડયે રાખી મુકવું. સ્ત્રીનો વિચાર પણુ કરવાનું હરામ સમજવું ને નીચે મુજબ ચૂર્ણનું ધારોણુ એટલે તરતના દોહવાયેલા દૂધ સાથે સેવન કરવું. ગોખરૂ ૧ તોલો, એખરો ૧ તોલો, ઘોળી મુસળી ૧ તોલો ને ઘોડાઆહુન (આસગંધ) ૩ તોલાનું ખારીક ચૂર્ણ કરી તેમાંથી ૦ા તોલો ઉપર કઢ્યા મુજબ દુધ સાથે લેવું અને જે પવિત્ર થઈ પવિત્ર રહેશે તો પ્રભુ આ રોગ નાબુદ કરી ભલું કરશે.

વારંવાર પેશાબ થવાનું કારણ નસો કે જ્ઞાન-તંતુઓ ઢીલાં પડી જવાં એ હોય છે. આને માટે કેળાં ખાવાં ને કાળા તલ તથા ખજૂરનાં વડાં તેલમાં તળી ખુબ ખાવાં.

સ્વપ્નદોષ. સ્વપ્નમાં ધાત જતી હોય તેણે રાતમાં બને તેટલી વાર જાગી પેસાબ કરી સૂવું; જુલાબ લઈ પેટ સાફ રાખવું; સૂતી વખતે ગળો, ગોખરૂ ને આંબ-

જાનું ચુર્ચુ ઠા તોલો ઠા શેર દૂધની સાથે પીને સૂવું ને મળસ્કે ચાર વાગે ઉઠવાની ટેવ પાડવી. લીંબુ નીચાવેલું ઉપર કઢી ગયા તે પ્રમાણેનું પાણી આમાં પણ ફાયદો કરશે.

ચાંદી-ગરમી. ઘણા કમનશીબ માણસો નઠારી ચેપી રોગવાળી ઓરતોમાં ફસાઈ ચાંદી-ગરમીનો ચેપ વહેારી લાવી હુમેશ માટે બેબાર થઈ જાય છે. આ માણસની સાતે પેઢીનું કાણું મેશ થયું સમજવું. જે પોતાની ઊંચીથી સંતોષ પામે નહિ ને પૂરી એક ઘડી જે ન ટકે એવી મનથી માનેલી મઝા માટે કૃતરાની જેમ આમતેમ હવાતીયાં મારે તે આ રોગમાં ફસાઈ પોતાની ક્ષણિક બેવફૂરીથી એકોતેર પેઢી દૂભાડે છે. આવાં લક્ષણથી થઈ આવેલાં ગરમીનાં ચાંદાં ઉપર જૂની ખાંડિયેરની ઇંટ ૪ તોલા ને ૦૧ તોલો મોરચુથુ ગૂળ ઘુંટી બારીક વસ્ત્રગાળ કરી રાખી જરા જરા દબાવ્યા કરવું. કપૂર ૦૧ તોલો, મોરચુથુ ૦૧ તોલો, કાથો ૦૧ તોલો ને પારો ૦૧ તોલો, નવટાંક કણ્ઠુચા તેલમાં કાલવી બધું એક કલાક ઘુંટવું ને પછી તેલ તેલ ઉપરથી નીતારી લેવું. આ તેલ જરા જરા ચાંદાં ઉપર લગાડ્યા કરવું. પેટ સાફ રાખવું ને ગળો, ગોખડ ને આંખજાંનું ચૂર્ણ ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે રોજ બે વખત લીધે જવું.

છાતીના રોગ.

લુખખી ખાંસી આવે તો ૦૧ શેર દૂધમાં ૦૧ તોલો હળદર ને ૧ તોલો ગાયનું ઘી, ૦૧ તોલો કાળાં મરી ને ૦૧ તોલો સાકર નાંખી પીવું.

કફ પાકતો ન હોય તો હાથલા ચૌર ઉપરના
શતા ડીંડવાનો રસ ૦ શેર ને તેટલી જ સાકરની ચાસણી
કરી દિવસમાં ત્રણ વખત મોટો ચમચો ભરી લેવું.

ભરેલી ખાંસી માટે આકડાનાં રવૈડાં ને મરી
સરખે વજને લઈ તેમાં અરડુશીના પાનનો રસ નાંખી
તે વાટી, ઘુંટી ને ગોળીઓ ચણાભાર જેવડી કરવી. આવી
ચાર ચાર ગોળી દિવસમાં ત્રણવાર લેવી.

દમ અમુઝણુ હોય તો જરા પાપડીઓ ખારો
મધ સાથે ચટાડી દઈ, ધંતુરાના પાનની બીડીનો દમ
મારવો. આ માણુસે તો બ્રહ્મચર્ય આખી જિંદગી પાળ્યે જ
છૂટકો.

ક્ષય રોગીને અરડુશીનો રસ, મધ, માખણ ને બદા-
મનું તેલ સમભાગે લઈ તોલો તોલો ચાટણુ દિવસમાં
ત્રણ વાર આપવું. તડકામાં ને ખુદલી હવામાં ખૂબ રહેવું
ને બકરીનું દૂધ પૂરતું પીવું. આ દવા ને ખાનપાનના નિયમ-
નું સેવન તેમજ બ્રહ્મચર્ય લાંબા કાળ સુધી ચાલુ રાખવાં.

ગામડાનાં લોકને ક્ષય થાય જ નહિ, છતાં થવા
માંડયો છે તેનું કારણ બાળલગ્ન, વિષયસંગ, વિલાસી
જીવન, ખોટાં વ્યસનો, આળસુપણું, પૂરતી કસરત નહિ
વગેરે છે. આ બધો દુરાચાર છોડવા-છોડાવવાના દરેક ગામે
પ્રયત્ન કરવા ને જે છોકરા-છોકરીઓ ખેતરમાં કામે જતાં
ના હોય ને ઘેર બેસી રહેતાં હોય તેમને માટે કસરતના
અખાડા કાઢી કસરતો કરાવવી. બાળલગ્નનો રીવાજ
એકદમ નાબુદ કરવો.

ન્યુમોનિયા-ત્રિદોષ.

આને ત્રિદોષ કહે છે; તેમાંથી સનેપાત થાય છે; આ રોગમાં ટરપીટન તેલ ખૂબ માલીસ કરી, અળશી ને અરડુશીનો વરાળીયો શેક રોજ ચાર પાંચ કલાક કરવો. ઉકળતા પાણીમાં ટરપીટન નાંખી વરાળ નાક વાટે અંદર જવા દેવી. શેક પછીના વખતમાં છાતીએ ગરમ કપડું લપેટી રાખવું. ૧ તોલો અરડુશીનો રસ, પાંચ ટીપાં તજનો અરક ને ૦૧૧ તોલો મધ ચટાડી ઉપર ૨૧ પાન તુળશીનાં, ૧૪ પાન કુદીનાનાં, ૭ દાણા મરીયાં, આદુ, તજ પીપરીમૂળ, લવંગ, અકકલગરો વગેરે મસાલો તથા સુકી લીલી ચાહ નાંખી ઉકાળો કરી આપવો. આ પ્રયોગ દિવસમાં ત્રણચારવાર કરવો. દરદીને ઉકાળીને ઠારેલું પાણી આપવું. સોનાપાલીથી કેઠો ચોકખો રાખવો ને મટે ત્યાં સુધી નકોડા અપવાસ કરાવવા. જરા જરા મટવા આવે ત્યારબાદ ખૂબ મરી ને સિંધાલુણ નાંખેલુ મગનું નકરું પાણી જરા જરા આપવા માંડવું. જલ કાળી પડે તો રેશમને કપડે લુછી લુછી સાફ રાખવી. જલ ઉપર કાળો મુઝારો લાગે તો રતનજેતની ડાંખળીની ચીર કરી દિવસમાં પાંચ સાત વખત ઉલ ઉતરાવવી. હવા ઉભાશ, ચેકખાઈ, ધુપ વગેરે ચાહુ રહે તેનું ધ્યાન રાખવું. સૌએ ખરા જીગરથી પ્રભુનું ભજન કરવું.

ગળાના રોગ.

ગળાધર્ષ. ગળે બળે તો એક અપવાસ ખેંચી નાંખી ઉપર મીઠું નાંખેલું ગરમ પાણી ૦૧ શેરેક પી જવું.

ગળું ગરમીથી સુજી આવે તેના ઉપર સોનાગેરૂ, ગુલેઅરમાણી ને કુંભારની હાથની ધોયેલી માટી, નાળાની ભાજી બાફી તેનું પાણી કાઢી નાંખી ઉપરની ચીજો અંદર ઘુંટી ગળે ચોપડવાથી મટી જશે. નાળાની ભાજીનું પાણી થોડું પીવું પણ ખરૂં.

ગળામાં ને મોઢામાં ચાંદી પડે તો તેલ, મરચાં એવી ગરમ ચીજો છોડી, પ્રક્ષયર્થ પાળવું; ને તુવેરની દાળનું ઉકાળેલું નર્યું ઓસામણ લઈ અંદર ના તોલો કુલાવેલી ફટકડી ઓગાળી ગળે ખંગાળી પાંચ પચાસ કોગળા કરો; મટી જશે.

દાંતના રોગ.

દાંતનાં પીઠીયાં સુજે ને અવાળાં કુલે, દાંતોમાંથી લોહી નીકળે ને મોઢુ વાસ મારે તો જાણીને કે તમે કદી દાંતણુ કરી જાણ્યું જ નથી. આવળીયાના કુચડા દાંત ઉપર ગમે તેમ ફેરવી જાવ તેથી એ દાંતના વચગાળાનો મેલ કાંઈ સાફ થાય કે? રોજ દાંત ઉપર ને દાંતના વચલા ભાગોમાં કુચો ખૂબ ઘસીને દાંતણુ કરવું જોઈએ. અને જો ઉપર જણાવેલા દાંતના રોગ થઈ આવ્યા હોય તો ના શેર ચાક, ૧ તોલો માયુંફળ, ૧ તોલો સારી સોપારી ને ના તોલો ફટકડી, એ બધી ચીજોનું મંજન કરી રાખવું. તે જરા જરા કુચડા ઉપર લઈ દાંત ને દાંતના વચાળા ઘસીને સાફ કરવા. આખા દહાડામાં ઓછામાં ઓછા ખુબ ખંખાળી સોએક કોગળા કરો તો ઉપલા રોગ થાય જ નહિ.

હવે આ રોગોનો ખાસ ઇલાજ.-૦૧ તોલો ટંકણખાર ને ૦૧ તોલો કુલાવેલી ફટકડી એ તોલો મીઠા તેલમાં ઓગાળી કોગળો ભરો ને ૧૦ મીનીટ મોંમાં વવટાવી કાઢી નાંખી ૨૧ કોગળા સારા પાણીના કરી નાંખો. આમ દિવસમાં ચાર પાંચ વાર કરો તો એ બધું ચે જરૂર મટી જ જાય.

દાઢ પોલી થઇ હોય તો તજનું ને લવીંગનું તેલ લાવી, પુમડું ગોળી પોલાણમાં મૂકો. ત્યાર બાદ ઉંખરડાના દૂધનું પુમડું ગોસી મૂકજો, પણ આનો ખાસ ઇલાજ તો પાસેના શહેરમાં જઈ મોટા ડાક્ટર પાસે પોલી દાઢમાં રૂપું ભરાવી દેવું એ જ છે.

મોઢામાં ખૂબ થુક ને પાચ આવ્યા કરતાં હોય તો ધાણા, જીરું, લીમડાનાં પાન ને ફટકડી આ ચાર ચીજો થોડી થોડી પાણીમાં નાંખી કોગળા કરી એક લવીંગ મોંમાં રાખો; પણ કોઠો સાફ રાખવાનું ભૂલશો જ નહિ.

મોઢામાં અમી ન છૂટતી હોય તો અક્કલકરો, આંબળું, ધાણા, સુંઠ ને સિંધાલુણ આ પાંચ ચીજની નાગરવેલના પાનના રસમાં ચણાપુર ગોળીઓ વાળી ચાર ચાર ગોળી મોંમાં રાખ્યા કરો.

નાકના રોગ.

નાક બંધ થઈ જાય તો અરીઠાંની ઉપરની છાલની બારીક ભૂકી, તમાકુની છીંકણી સાથે ભેળી નાકે ચઢાવો.

સળેખમ ખૂબ થયું હોય તો એરંડીયું ચોપડી નાક ને માથું લમણાં વગેરે ખૂબ શેકો. સળેખમ પાકી જશે. માથામાં ખબ શૂળ ચાલતી હોય તો ચે પ્રથમ

જણાવ્યું તે પ્રમાણે અરીઠાંની છીંકણી સુંઘો; તે ઉપરાંત ઠંડા પાણીમાં ૦ શેરે ૧ તોલો મીઠું ઓગાળી નાકે ચઢાવશે તો ખૂબ ફાયદો થશે.

આંખના રોગ.

આંખ આવી હોય તો અધોજ પાણીમાં ૦ તોલો કુલાવેલી ફટકડી ઓગાળી ટીપાં પાડવાથી મટી જશે. આ જ પ્રમાણે કુલાવેલો ટંકણુખાર પણ વાપરી શકાય. છેક નાના બાળકને તો તેની માનું દૂધ બખ્ખે ટીપાં આંખમાં મૂકાય તો મટી જાય.

ખીલ બહુ જોડાયેલી થયો હોય તો નવટાંક પાણીમાં બે આનીભાર મોરચુથાનું હળવું પ્રવાહી બનાવી ખીલ ઘોઈ, પછી ઉપરનું ટંકણુખારવાળું પ્રવાહી નાંખ્યા કરવું. આ કમ આઠ દિવસ ચાલુ રાખવો.

કુલ્લા ઉપર હીમજી હરડે ને સાકર કાંસાના તાંસળામાં મધ મૂકી ઘસી સળી ઉપર ચઢાવી આંજવાથી મટી જશે.

કાનના રોગ.

ઠણુકા આવતા હોય તો નગોડનાં પાન ૧ તોલો, જયફળ ૦ તોલો, લસણ ૦ તોલો અપ્રીણ ને હીંગ બન્ને એકેક ચણાભાર, આ બધી ચીજો ૨૥ તોલા તેલમાં કકડાવી ગાળી તેની ચીશી ભરી લઈ કાનમાં તેનાં ટીપાં પાડવાં; આથી બહેરાશ પણ મટશે. કાનમાં કાનખજુરો કે કોઈ જીવડું પેસી ગયું હોય તો તેમાં માણસનું વાસી થૂંક મૂકજો; નીકાલ થઈ જશે.

ફેર-વાયુ-હિસ્ટીરીઆ.

કોઈને માથે ચક્કર ફેર આવતા હોય તો આંખમાં લીંબુનાં બળ્બે ટીપાં પાડવાં. મટી જશે ને આંખ પણ સાફ થશે.

હિસ્ટીરીઆ કે વાઈ ચઢી આવે તો ૦૧ તોલો ઘોવાનો સોડા પાણીમાં ઘોળી પાઈ દેવો; અથવા તો મુળેડીનાં ફળ ૦૧ તોલો, ઘોડાવજ ૦૧ તોલો, સુંઠ ૦૧ તોલો અક્કલ-કરો ૦૧ તોલો, આ બધું એટલા જ જુના ગોળમાં ચોળી પા પા તોલો દિવસમાં ચાર વાર આપો.

ચામડીનાં દરદ.

ખસ થઈ હોય તો રોજ સોનાપાલીનો પેટ સાફ લાવવાનો પ્રથમ જણાવી ગયા છીએ તે જુલાબ આપ્યા કરો ને ફેદલા ઉપર બકરીની લીંડી, ગંધક ને દીવેલ ચોપડયા કરો; ચાર દહાડામાં સાફ.

ખરજ કે ઘવડ ચાલતી હોય તો શરીરે કપુર, કકડાવેલું કણજીયું તેલ માલીસ કરો. કોઠો તો સાફ રાખ્યા જ કરવો.

ખરજવું થયું હોય તો મોરચુથુ ૦૧ તોલો, કપુર ૦૧ તોલો, નાળીયેરની કાચલીનો ચુવો ૦૧ તોલો, ગોમુત્ર ૧ તોલો, ને ચુનાનું પાણી ૦૧૧ તોલો, આ બધું લેણું કરી ખંજેરી ચોપડી દેવાથી આરામ થશે. બજતરા ખૂબ બળે તો થોડીવાર ખમી ઘોઈ નાંખી ઘી ચોપડી દેવું ને વળી બીજે દિવસે એમ ચાલુ રાખવું.

દરાજ-દાદર ઉપર નાળીયેરની કાચલીનો ચુવો કે

મરચીનાં પાનનો રસ અગર અંજીરનાં પાનનું રૂષ કે ગાયનું મૂત્ર, તેમાં તેટલો જ લીંબુનો રસ નાંખી ચોપડો; બળે તો ઉપર પ્રમાણે ઠંડકનો ઉપાય કરવો.

આખે શરીરે ઉપદ્રવ કે એવી બીજી કોઈ બચંકર ગરમી કુટી નીકળે તો લીલી હળદરનો, પુંવાડિયાનો, મોગરાના પાનનો ને સીતાફળીનાં પાનનો રસ સમભાગે લઈ આખે શરીરે ચોપડો ને જરા જરા મધ નાંખી પીએ. પણ ખરા.

માથામાં ઉંદરી થઈ તાલ પડી ગઈ હોય તો કણ્ણુચું, કંપીલો, લીંબુ ને આંબળાં એ બધું એકરસ કરી થથેડયા કરવાથી મટી જશે.

ક્યાંકથી પડી જવાય ને શરીરને ચોટ લાગે ને દબડાય તો ત્યાં લેસનું છાણુ જરા ગરમ કરી બળે આંગળ થથેડયા કરવું ને રગતરોહીડાનું છોડું જડી આવે તો જરા જરા ઘસીને પીધા કરવું. ચોટ મટી જશે.

શરીરમાં ક્યાંક વઢાઈ જાય ને લોહી બંધ ન થતું હોય તો ઝીપટાના પાનનો રસ ને ખાંડ ત્યાં ભરી ઠંડા પાણીમાં પાટો બોળી દેવો. બળે કલાકે પાટો બદલવો. જો ગામમાંથી કે ક્યાંકથી સંચો કે વીજળીની બત્તી સળગાવવામાં વપરાતો સ્પીરીટ મળી આવે તો તે નાંખી પાટો બાંધી દેવો.

હાથે પગે કળતર ચાલતી હોય તો અરીઠાનું પાણીમાં પ્રીણુ કાઢી તે ચોપડવાથી મટી જશે. શરીરમાં ક્યાંયે લયક આવે કે એમ ને એમ પણ સોજે ચઢી આવે તો

મેઢાલકડી, હળદર, હીરાબોળ, એળીયો, આંબળું, વાંસની ગાંઠ એ બધું ગોમુત્રમાં ઘસી એકરસ કરી ગરમ ગરમ સહેવાતું થથેડી દેવું; સોજો ઉતરી જશે.

રોગોનો રાજા.

તાવ એ રોગોનો રાજા છે. તાવ એ સ્વતંત્ર રોગ નથી. પહેલાં શરીરમાં કોઈક ઉપદ્રવ જાગે ને તેને અંગે જ તાવ આવે; મલેરીઆના જંતુ લાગે ને તાવ આવે; પ્લેગના જંતુ દાખલ થઈ તાવ આણે; અપચો, શરદી કે કાંઈ વાગ્યાથી પીડા થતી હોય ત્યાર બાદ તાવ રાજાની સ્વારી પધારે; એટલે જે કારણથી તાવ આવે તે કારણનો ઇલાજ કરવા સહુથી પહેલાં લક્ષ આપવું.

મેલેરિયા તાવ કે જે ખૂબ ટાઢ વાઈને આવે છે તે ચોમાસામાં કે તે બાદ આપણા દેશમાં ખૂબ જોવામાં આવે છે. તેને માટે પ્રસિદ્ધ ઇલાજ કવીનાઈન (કોચિન) છે; છતાં આપણા ઘરનો દેશી ઉપાય પણ ઉત્તમ છે. લીંબુનું પાણી ઉત્તમ ઉપાય છે. પ્રથમ ૧ તોલો કુલાવેલી ફટકડી મોઢામાં નાંખી ઉપર લીંબુનું પાણી પી જવું; કોઠો સાફ રાખવો. તુલસી, મરી, કુદીનો, લીલી ચાહ ને લીંબુ ઉપર ખૂબ મારો રાખવો, ને નીચેનો કડવો ઉકાળો કરી પીવો. કરીયાતુ ૧ તોલો, કડુ ૧ તોલો, કાળીજીરી ૧ તોલો, ઠલસો ૧ તોલો, સુંઠ ૧ તોલો, લીમડાની ગળો ૧ તોલો ને લીમડાનાં પાન ૧ તોલો એ બધાંને એકત્ર અર્ધપર્ધા ભાંગી લેગાં કરવાં. તેના બે ભાગ પાડવા એટલે તે બે દિવસનો ઉકાળો થશે. પહેલા દિવસે એક ભાગ એક શેર પાણીમાં ઉકાળવો. નવતાંક પાણી રહે તેને

દિવસમાં જે વખત મધ ને લીંડીપીપર બળે આનીભાર નાંખી પી જવો. ખીજે દિવસે પણ તેમ કરવું. તાવ ન ઉતર્યો હોય તો વળી ઉકાળો બનાવવો. જે ત્રણ દિવસમાં આરામ થશે.

[પિત્તનો ગરમીનો તાવ હોય ને વિના ટાઢે આવતો હોય તો નીચેની ચીજોને રાતે માટીના કોરા વાસણમાં પલાળી ૦૧ શેર પાણી નાંખી ઉપર ગળાણું ઢાંકી ખુલ્લા આકાશ નીચે આખી રાત રાખી સવારે ગાળી લઈ શીશી ભરી દેવી ને દિવસમાં ત્રણ વખત સાકરની કાંકરી નાંખી સેવન કરવું.

ધાણા, વરિયાળી, પિત્તપાપડો, સુંક, રતાંજળી, સુખડ, વીરણવાળો, નાગરમોથ આ બધી ચીજો અકેક તોલો લઈ તે જે દિવસ ચલાવવી; રોજ ચાર ચાર તોલા પલાળવું.

એ ઉપરાંત ગરમ ગરમ ફફળી જતો તાવ હોય ને ઉતરતો જ ન હોય તો લાલ જુવારની ધાણીને પાણીમાં ઉકાળી તેનું પાણી કરી પકાવેલો નવસાગર ૦૧ તોલો લઈ સુરજ ઉગ્યા બાદ ને સુરજ આથમ્યા પહેલાં, સવારે, બપોરે ને સાંજે આપવું.

તાવમાં ખોરાક ખીલકુલ બંધ કરવો. કોઠો સાફ રાખવો. લીંબુનું પાણી પીધે રાખવું. આ ઉપરાંત જે જે કારણોને લીધે તાવ આવ્યો હોય તે તે કારણોને દૂર કરવા ઉપરના ઇલાજમાંથી સમજીને અજમાવવા.

પ્લેગ-મરકીની ગાંઠ નીકળેલો માણસ જવલેજ બચે છે. છતાં એ તેના ઉપાય કરવાની બલામણુ છે. તાવમાં

લીમડો, ગળો, કરિયાતું, તુગશી, મરી ને પપીતો આ બધી ચીજો સમભાગે લઈ તેનો ઉકાળો કરી ચાંગલું ચાંગલું આપ્યા કરવું. ગાંઠ ઉપર આસગંધની ગાંઠ ઘસીને ચોપડી તે ઉપર કાળા પત્થરનો શેક કરવો. હિમત હારવી નહિ. કાળજી ઠેકાણે રાખી કામ લેવું, ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરવી ને તેની મદદ માગવી.

વાળો-નાર.

એના ઉપર પકાવેલો નવસાગર, અરીઠાંના મીઝ, ગંધો ઘેરજો ને હીંગ સરખે ભાગે લઈ પાવલી પાવલી ભાર ફાટવું. વાળા ઉપર નાગલીને અરીઠાના પાણીમાં મીઝુ જેવી વાટી તે બાંધવી. ખાત્રીપૂર્વક આરામ થશે. હીંગના ખાનારને વાળો નહિ સતાવે.

વા.

ધુંટીએ, કોણીએ વગેરે સાંધામાં કેટલાકને વા સતાવે છે. આવા વા ઉપર સુંઠ-ગોળની રાબડીનું સેવન કરવું ને સાંધાઓ ઉપર પહેલાં ચુનો ચોપડી તેના ઉપર જરા ગોળ ચોપડવો અને તે ઉપર રૂના પોલ મૂકી દેવા એટલે પટો થઈ જશે ને મટશે. બાર બાર કલાકે આ પટા બદલવા.

લકવો.

લકવાવાળાને કોઈ બી તરકીબે લીલામો, અજમો ઘોડાવજ, સુંઠ, અકકલકરો, લસણ ને ઘેટીનું ઘી ખવરાવવું. મટી જશે શરીરે માલીસ કરવામાં લીલી ચાનું, ઈંદમીટનું, કપુરનું ને અજમાનું તેલ વાપરવું.

સ્ત્રીના રોગ

મૂત્ર માર્ગમાં વાસ છૂટતી હોય ને ખંજ ચાલતી હોય તો એને લીમડાનાં પાન ઉકાળેલું પાણી લઈ દિવસમાં દસબાર વાર ધોવું.

ગરમી ચાંદા—ખદ્યાલની સ્ત્રીને જો ગરમી થઈ હોય તો ચાંદા ઉપર બોદારપથરી, કણ્થયું, કપુર ને લીમડાનો રસ એકરસ કરી ચોપડવું.

પેશાબ વાટે ચીકણું પાણી—સ્ત્રીને સફેદ ચીકણું પાણી પેશાબ વાટે જતું હોય તો ડાલનાં મૂળ, નાગકેસર ને શંખજીરું સરખે ભાગે લઈ તેમાંથી ા તોલો, ચોખાના ધોવરામણમાં સાકર નાંખી પીવું.

લોહીવા થયો હોય તો આસોપાલવની અંતરછાલ તોલાને આશરે કચરી ા શેર દૂધ ને ા શેર પાણીમાં ચુલે ઉકાળવી. પાણી બગી જાય ને દૂધ કાયમ રહે કે તેને ગળણે ગાળી લઈ અંદર સાકર ને શંખજીરું ઉમેરી પી જવું. કોઠો સાફ રાખવો, ખસચર્ચ કદર પાળવું. ઘણી પલીત હોય તો પીયર નાશી છુટી ઇલાજ કરવા ને પ્રભુની પ્રાર્થના કરી તેની મદદ માગવી. બને તેટલી જિંદગી ભર પરહેજ પાળવી. મરચાં, ગરમ મસાલા ને આંબલીને નમસ્કાર કરવા.

પ્રદર—કોઈપણ જાતના પ્રદરને અટકાવવા નીચેનું પ્રવાહી તૈયાર કરી મોટા રૂના પોલ લીંબવી છેક મૂત્ર માર્ગની અંદર કલાકે કલાકે મૂકવા.

૪ તોલા કેસુડાનાં ફુલ ને ૧ શેર પાણીમાં ઉકાળી

૦૧ શેર રહે ત્યારે માંડે થોડી આંગળાની ભૂકી તથા ફટકડી નાંખીને પ્રવાહી તૈયાર કરવું.

ગર્ભવંતીને તાવ શરૂ થાય તો તેને અતિવિખની કળી ને સુંઠ બળ્લે આનીસાર ગધેડીના અધોળ દૂધ સાથે લેવું.

ગર્ભપાતથવાનો સંભવ દેખાય તો કુંભારને ત્યા જઈ એના વારંવાર હાથ ધોવાની કુંડીમાંની માટી તથા બકરીનું દૂધ પીવું; અથવા ઘોળી ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી પાવું. અથવા કમળકાકડી, તલ ને સાકરનું ચુર્ણ પાવલી પાવવી ભાર લેવું અગર દૂધ સાથે પીવું.

ગર્ભ બહાર આવતો ન હોય તો એટલે કે બાઈ ખૂબ જ પીડાતી હોય તો સાપની કાંચળીનો ધુમાડો બાઈને ઉભડક બેસાડી ગુદા માર્ગ પર આપવો; અથવા સૂરજમુખી ને ઇંદ્રવરણનાં મૂળને તે જગ્યામાં ધારણ કરાવવું. અથવા પીપર, ઘોડાવજ એરંડીઆમાં ઘસી માંડે ચોપડવું.

ગર્ભ પેટમાં મરી ગયાની ખાત્રી થાય તો રાઈ તથા હીંગનું ચૂર્ણ કાળા તલની રાબડીમાં પાવું કે જેથી પહેલો ગર્ભ બહાર આવશે. નહિ તો ગર્ભ ને ગર્ભિણી બન્નેનો નાશ થશે.

પેઢાનું શૂળ કે બંધ પેસાળ.-કેટલી યે વાર સીને ગર્ભ બહાર આવ્યા પછી પેઢામાં શૂળ ઉપડે છે, પેસાળ બંધ થઈ જાય છે અથવા ખૂબ ઉનવા બળે છે. આવા સંજોગોમાં ૦૧ તોલાને આશરે જવખાર લઈ ઉના પાણી સાથે પીવો. બધું મટી જશે.

મૂત્રમાર્ગમાંથી અવાજ.—કેટલીક સ્ત્રીઓને મૂત્ર-માર્ગમાંથી મોટો અવાજ નીકળવાનો રોગ થાય છે એથી એ બાઈ બિચારીને ઘણાંની વચ્ચે શરમાવું પડે છે. તેને માટે જવંત્રી ૨ તોલા, નગોડનાં પાન ૧ તોલો ને ચેવલી પાન (ખાવાનાં) ૧ તોલો, એટલું કણજીના તેલમાં કકડાવી શીશીમાં ભરી રાખવું. પછી તેમાં રૂનું પુમડું બોળી બોળી લેવડાવવું એટલે મટી જશે.

રતવા.—કોઠે રતવા થયો હોય તેને રતાંજળી ઘસી માંહે સાકર નાંખી ૦૧ તોલો કુલાવેલી ફટકડી મેળવી બે મહિના સુધી રોજ સવારે પીવું; અથવા આંબળાના મુર-ખા સાથે નાગકેશર ૦૧ તોલો ને જીરું બે આનીભાર રોજ લેવું.

બાળકોના રોગ.

બાળક એવું કોઈ પાપ કરતું નથી કે જેથી તે માંડું પડે. કેવળ માખાપના ગુન્હાને લીધે બાળકોને દુઃખ ભોગવવું પડે છે. જે જે ઘરમાં બાળક હોય તે તે ઘરમાં શુદ્ધ દીવેલ, બાળહરડે, ચોકખું મધ, ચુનાનું પાણી ને સુવાનું પાણી; આટલી ચીજ તો ઓછામાં ઓછી રાખી મૂકવી. બાળકનું પેટ ચાકુ રાખવું. ખુલ્લી હવામાં બાળકને નાગું ઉઘાડું રાખવું નહિ.

મા ખૂબ ગળ્યું ખાય તો બાળકને કરમ થાય. કરમ—ચરમ બાળકના પેટમાં થયાં હોય તો વાવડિંગ ૮ દાણા, સુવા બે આનીભાર ને અજમો બે આનીભાર એ બધું વાંટી રાખી જરા જરા મધ ને એરંડીઆ સાથે ચટાડવું.

કફનો ભરાવો કે સસણી હાંફે થયાં હોય તો

અતિવિષની કળી, લીંડીપીપર ને કાકડાશીંગી સરખે વજને લઈને ચપટી ચપટી સુવાના પાણી સાથે આપ્યા કરવું.

આ દવા બાળકના લગભગ બધા યે પેટ ને છાતીના રોગ ઉપર કામ લાગશે.

પેટમાં વાધાણી થઈ આવે તો બાળહરડે, વાવડિંગ અતિવિષની કળી, જાયફળ ને તજ જરા જરા દૂધમાં ઘસી પાઈ દેવું.

પેટ ઉપર બડચંપાના પાનનો શેક કરવો. આકડાનાં પાનનો શેક પેટ ને છાતી ઉપર ઘણો જ અકસીર છે.

ઉલટીથી દૂધ પાછું ફરતું હોય ને હાડકાં નબળાં હોય તો ચુનાની આછ (નીતરું પાણી) સાથે કાકડાશીંગી ને અતિવિષની કળી ઘસી જરા મધ નાંખી દહાડામાં બે ચાર વાર ચટાડવું.

ઝાડા બહુ થઈ ગયા હોય તો ચોકખો ચાક, એક ચણાપુર જાયફળ, તેટલી જ જવંત્રી ને દાડમનું છોડું ના તોલો વાટી જરા જરા મધ સાથે આપવું.

બચ્ચાની માએ બને તેટલી પરહેજ પાળવી ને બાળક હોય તેથી અકળાવું નહિ. તેને રમાડવું ને લઈને ફરવું. જે માનું બાળક રડતું દેખાય તે માને એવી સમજવી કે તે મા થવાને નાલાયક છે.

ઝેર.

સાપ કરડે તો સુંખલા ઘાસનું મૂળ તે માણસને ચવરાવ્યા કરવું; અથવા તો ગાડરા જીપટાનાં મૂળ વાટી છુંદી પાવાં, અથવા અકકેક તોલો ફટકડી પાણીમાં ઘોળી પાયે જવી; મરચીયું નામનો છોડ થાય છે એના મૂળનું

આંખમાં અંજન કરવું ને પાવું. ઝેરી નાગ હોય તો પ્રહારચારીનું આખું મૂત્ર પાછું દેવું.

આપણા દેશમાં સર્પડંશથી ઘણું મૃત્યુ થાય છે. જીવદયા અને પરમાર્થની ખાતર ઘણા સપ્ત અને સેવા ભાવી મનુષ્યો વીંછી અને સર્પડંશની દવાઓ રાખે છે. કેટલાક સાપનું ઝેર ઉતારનાર સિદ્ધ મંત્રવાળા પણ હોય છે. આવે વખતે ગભરાયા વગર એકદમ આવી દવાઓ-વાળા કે મંત્રવાળા પાસે જવું કે જેમની દવા યા જેમના મંત્રથી અનેક જણનાં સર્પનાં ઝેર ઉતર્યા હોય.

સર્પડંશ ઉપર નીચેનો પ્રયોગ સેવાભાવી સંન્યાસી-ઓએ અજમાવેલો છે. આ પ્રયોગ અજમાવવો અને તેનાથી ફાયદો થયા હોય તો ખીજાને તેની સમજણ આપવી.

“કોઈ પણ ઝેરી જાનવર કરડે ત્યારે ડાખની જગ્યામાં થોડે દૂર મજબુત બંધ બાંધવો. પછી, તુલસી ભેગી કરી તેને કચરી ખાંડી તેનો રસ કાઢવો અને કેળના થડના થોડા રેસા મંગાવી તેનું પાણી કાઢવું. તુલસીનો રસ માથે મગજના ભાગમાં ઘસવો, કપાળે ચોળવો, ડોકે, છાતીએ અને બરડા ઉપર માલીસ કરવો અને કેળનાં પાણીનો •ા ચમચો પાવો. આ પ્રયોગ દર પાંચ અગર દસ મીનીટે ચાલુ રાખવો અને દરદીને ભાન આવે ત્યારે જ બંધ કરવો. તુલસી તો એવી ચીજ છે કે જે ગમે ત્યાં મળી શકે, પણ કેળના થડના પડનો રસ ન મળે તો તેને બદલે કપાસના છોડનાં પાંદડાંનો રસ કાઢી વાપરવો. જે કપાસના છોડ પણ ન મળે તો એકલો તુલસીનો રસ

બહાર મસખવો અને પાવો પણ ખરો; તેથી પણ લાભ થશે.

કોઈ બનાવમાં દરદીની આશા બીજાઓએ મૂકી દીધી હોય અને ખોળીયામાં જીવ નથી એમ જણાય તો પણ તુળશીનો રસ આખે શરીરે ઘસ્યા કરવો અને તેમ કરવાથી મરવા સુતેલો દરદી સાજો થઈને ઉઠે છે. આ પ્રયોગ સહેલો છે તેટલો જ નિર્ભય છે. આ પ્રયોગ કરવામાં કોઈ જાતની હાની નથી, પણ લાભ છે.

વીંછીના ડાંખ ઉપર અગ્નિના પાનનો રસ ચોળ્યા કરવો. લીમડાના પાન ચલમમાં પાચા કરવાં ને તે જગ્યા ઉપર શહરમાંથી ફેનોચાફની લાંગેલી ચુડી કે થાળીનો કટકો લાવી સંઘરી રાખેલ હોય તો તે ઘસીને ચોપડવું. કાંદાનો ધુવો ઉપર કરવો. આ ઇલાજો લમરી, કે કોઈ એવું જ બીજું જીવડું ડાંખે તોયે કરવા.

સ્પીરીટ રેડવું કે ડાંખવાની જગ્યા ઉપર તેનો પાટો બાંધી રાખવો.

અફીણના ઝેર ઉપર કાળીયા સરસડાની અંતરછાલ ખૂબ પાવી ને ચરીડાનું પાણી પાઇ ઉલટી કરાવી નાંખવી.

સોમલના ઝેર ઉપર રાઈનું પાણી કરી ખૂબ પાવું ને ઉપર ઘી જરા જરા સહેવાતુ ઉનું ઉનું પાચા જ કરવું.

આપણાં સગા વહાલાં, પાડોશી વગેરેની સારી સેવા કરી તેમની દુવા લેવી. હજાર દવા કરતાં એક દુવા વધે છે. સેવા કરતાં પ્રભુનું નામ લેવું.

ઉપર જે જે ઇલાજો બતાવ્યા છે તે તે ઇલાજોમાં કોઈ ચીજ ખૂટે તો અટકી ન બેસતા જેટલી મળે તેટલાથી કામ ધપાવવું; જો કે બધી ચીજો પેદા કરવામાં કચાશ તો રાખવીજ નહીં. લોહવે રામ રામ. “પ્રભુતમારું કલ્યાણ કરો.”

તીર્થ મેળામાં ભેગા થનારાઓને સુચના.



૧ આવાં પુણ્યસ્થળોમાં અસત્ય આચરણુ ન કરો;
અસત્ય ન બોલો.

૨ સુખી અને દુઃખી, રોગી કે નિરોગી, બધાના
તરફ બ્રાતૃભાવ રાખી સર્વને મદદરૂપ બનો.

૩ તમને કોઈ ઇલા કરે, ધક્કા મારે કે દર્શન સ્નાન
વિગેરેમાં ઉતાવળ કરી આગળ ધસી જવા પ્રયત્ન
કરે તો તેના તરફ ક્રોધ ન કરો, પણ ક્ષમા કરી
તેને જરૂર માર્ગ આપો.

૪ તીર્થમાં ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરો; કોઈ ઇન્દ્રિયને
બહેંકી જવા ન દો; તેમજ ઇન્દ્રિયને વશ થઈ
કોઈ અનાચારનું સેવન ન કરો.

૫ તમારી અને બીજાની તંદુરસ્તી તરફ જરૂર
ધ્યાન આપો.

૬ તીર્થમાં કે તીર્થસ્થળની પાસે મળમૂત્રનો ત્યાગ
ન કરો; દૂર સુધરાઈ ખાતાંએ કે સ્વયંસેવકોએ
સુકરર કરેલી જગાએજ એ નિકાલ કરો.

૭ બળરૂ ચીજ કે રસોઈ જમ્યા પછી એંઠાં પત-
રાવળાં કે એંઠવાડ જેમનોતેમ રહેવા દેવો
એના જેવું બીજું પાપ નથી; માટે એ વસ્તુઓ

પણ કેમપથી દૂર મુકરર કરેલી જગોએજ કે દૂર કોઇને અડચણ ના થાય તેવા સ્થળે નાંખી આવે.

૮ રસોઇના કામચલાઉ ચુલાઓના ખાડા બીજના હાથપગ ન લાંગે એટલા માટે પૂરી નાંખવા ચુલાના પથ્થર કે ઈંટો ઠંડાપાડી દૂર બીજને વાગે નહિ અને કોઇને જરૂર પડયે કામ લાગે એવી જગોએ સાચવીને મૂકવાં. અગ્ની સળગતો ન રાખતાં ઠંડો પાડવો અને કોલસા વગેરે બાબતોએ કરી જગ્યા સ્વચ્છ રાખવી.

૯ અધર્મ કે અનાચારને ઉત્તેજન મળે એવી રીતે પૈસાનો દુર્વ્યય (ખોટો ખર્ચ) ન કરશે અને બીજઓને એવા ખોટા ખર્ચ કરતાં અટકાવશે.

૧૦ તીર્થરૂપ સ્થળોમાં દારૂ, ગાંજો કે કેફી ચીજોનું સેવન ન કરશે અને બીજને પણ તેમ ન રૂ સમજાવશે. જાહેર સ્થળોમાં કેફી ચીજોનું રે કરીને ફરવું એ સામાજિક અપરાધ છે.

૧૧ સાથથી છુટાં પડેલાં માણસો, અજાણ્યા યાત્રી કે માઆપથી વીંજુટાં પડેલાં બાળકોને સ્વચ્છ વકોને સોંપી તેમના ઉતારે તેમનાં માઆપે હવાલે કે મુયોગ્ય સ્થળે પહોંચતા કરાવશે.

